

歯っぴいらいふ2024年7月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士 羽木 誠子

皆さまいかがお過ごしでしょうか？季節は移り夏まっしぐら…

私は夏が大好きなので思いっきり汗をかいて、美味しいものを頂き少しだけアクティブに過ごせたらいいなと思います。

熱くなりますと体も辛くバテてしまいますが、そんな時にはパワーの出る食事を取り入れ夏バテしない体づくりをしましょう。

水分も当然のことながら必要です。

こまめに摂取することが大切です。今月号の歯っぴいらいふも先月に引き続き噛みやすい、飲み込みやすい食事の工夫というテーマに基づき書かせていただきます。

食べる姿勢やテクニックを必要とする飲み込み方…

食事中にむせやすくなったなと感じたら、誤嚥する可能性が高く、のどに食べ物を詰まらせてしまう窒息や誤嚥性肺炎の危険があります。

少しのテクニックを知っていれば危険から身を守ることができます。

むせの強い人は顎を少し引いて飲み込むようにしましょう。

むせの強い人は基本顎を引きます。

顎が上がると飲み込むときに口の中に圧力をかけにくくなって飲み込みにくくなります。

そして口の中と気管が直線的に配列されるため気管に食べたものが入りやすくなりむせの原因となります。しかし片麻痺のある方は麻痺側の口唇は上手に閉じることができない為顎を引くことで、口から食べ物がこぼれてしまうかもしれません。

そんな時には指で口唇を閉じるか健側が下になるように顔を少し傾け飲み込むようにしましょう。



上手に食べるための姿勢とは…

背中が曲がっている人はうつむき加減になり片麻痺の方は麻痺側に傾いた姿勢となり食事をするときの姿勢がとりにくくなります。

当然姿勢が悪いと上手に飲み込むことは出来ません。

食べる時良いとされているのは舌を前に出したときに舌と床が平行になっている姿勢を言います。

片麻痺があると麻痺側に傾くのでうまく食べられません。麻痺側で飲み込むと誤嚥の危険性があります。

麻痺側ではなく健側に食べ物を入れ食べるようにするか麻痺のある側を上にして姿勢を作ると重力により自然と麻痺のない側の食べ物が寄り食べやすくなります。

飲み込むことに集中しましょう

むせが起る人は飲み込むときにごっくんと意識することで、むせは少なくなります。

食事に集中して飲み込む動作を意識します。

食事を一口飲み込んで少量の水を飲むという食べ方を繰り返すことで、口の中やのどに残った食べ物をきれいに飲み込むことができます。

これをコツとします。

飲み込んだ後も数回飲み込む動作をしましょう。

一度飲み込んだ後でも口の中やのどに食べ物が残ってしまうことがあります。

どんどん口の中に食べ物を入れると喉に残っている食べ物の量が増えて誤嚥の危険が増します。

飲み込んだ後にも唾を飲み込みごっくんと動作を繰り返してみてください。

そうすると口の中やのどに残った食べ物もきれいに飲み込むことができますよ。

食後は1時間横にはならないでください。

少なくとも1時間くらいは横にはならないでください。

すぐに横になると胃に入った食べ物が逆流することで誤嚥を生じ肺炎を起こすかもしれません。

気をつけましょう。

新年から誤嚥性肺炎に関わる内容でずっとお届けをしておりましたがいかがでしたでしょうか？

高齢化に伴い色々な場面で役立つ内容であるかと思います。

少しでもヒントになれば幸いです。

歯科衛生士 榎木 誠子

来月号もお楽しみに…